RECOVERY KERNEL

Qorshe joojin ah: METHEDRONE.

4-Methoxymethcathinone (bk-PMMA) - Iyadoo diirada laga saaray isticmaalka dawooyinka badan.

Guddiya oo jiritaanka u ah sababta oo ah joojinta si ammaan ah waxay kuxirtaa wax walba ee aad qaadanayso, kaliya maahan methedrone.

⚠ KHEYRADA DHEERISKA XALINTA DHOOR – MA AYSAN AHIN TALO BOGUS. | Dhibaatada: wac adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka ama dir findahelpline.com.

Inta badan qaybaha tan, waxaan ka hadalnaa mid kasta oo ka mid ah dawooyinka hal mar, sababtoo ah inta ugu badan khatarta ka baxaaya waxay ku jirtaa hal daawad oo kaliya. Methedrone waa kala duwan tahay mid gaar ah: habkeeda serotonergic iyo inhibitaanka MAO ee fudud ee dib u soo celin kara waxa ka dhigaya xilliga ugu khatarta badan ee joojinta methedrone ma aha badanaa isbedelka jirro, laakiin wuxuu ahaa isku darka aan caqli-gal ahayn oo uu leeyahay daawad kale oo shaqsi ku jirto, daawadaasna laga qoray ama mid kale. Buugani waxa uu u arkaa tan inay tahay xaqiiqada ugu muhiimka ah, mana aha tilmaameed yar.

Qeybta 0 -- Amniga Degdeg ah: Akhri Halkan Marka Hore.

⚠ Xaalad caafimaad degdeg ah.

HADDII AAD QANSHEEN METHEDRONE WAXAANA LA ISKU DARAY SSRI, SNRI, MAOI, TRAMADOL, DEXTROMETHORPHAN, TRIPTANS, ST. JOHN'S WORT, AMA DAWO KALA DUWAN OO SAAMEEYA SEROTONIN – AMA HADDII AAD SI DHARAAH AHOO U JOOJISAY MID KA MID AH DAWOOYINKAASU – DHEGGO SI TAXDARNAAN XAQUUQTA SEROTONIN SYNDROME. WAXAA KALA SOO BAXI KARA SAACYO GUDAH, WAANA KORITAAN DEGDEG AH. WAXAAD U TAGAN KARTAY adeegga gurmadka degdegga ah ee deegaanka AMA QALABKA CAAFIMAAD EE DEGAANKA HADDII AAD LA TAABAATO: XASILLO AMA DHEELTUM, CALOOL ABEESHA, DHEERTA SARRE, CILMI SI WAX MACNE AH U FIDAAN, SAMAYN KALA DUWAN OO SUUGO, GOGOL YARID AMA QABYS, CAANO BAX, IYO XANAASH – GAAR AHAAN HADDAAN LA ISKU DARIN.

Sidii saddexda calaamood ee sindroomka serotoniin, oo si fudud loo tarjumaayo:

- Isbedelka maskaxda - kac, jahwaar, cabsida.
- Cilaaqa caafimaad ee aan xakamayn karin — qandho, garaacyo degdeg ah, cadaadis dhiig oo sare, caws, iyo calool-isabo.
- Calaacal nabarka iyo muruqa — garaara, adkaanta muruqyada, dabaylo (myoclonus), kallaalliska muruqyada, luminta xakameynta.

Dhaqdhaqaaqa kasta oo ka dambeeya isticmaalka methedrone, gaar ahaan marka lagu daro dawo kale oo saameynaysa serotonin, waa cayarin. Waa muhiim in aad u sheegto jawaab-bixiyaasha degdegga kuwaasoo daawada iyo waxyaalaha kale ee la isticmaayay — taas waxay ka beddeshaa siyaabaha lagu daweeyo.

⚠ DHEERTAG

Buuggani ma siin doono jadwalka joojinta daawada methedrone ee lagu sameynayo guri, qorshe ka yarista daawada, ama tilmaamo ku saabsan sida loo adeegsado. Ma jiraan habab caafimaad oo la aqoonsaday oo looga hortagayo isticmalka daawadan, iyo marka laga fikiriyo khatarta ay leedahay ee si loo fahmo ah uga hadalmay buuggan, in lagu sameeyo qorshe joojin oo shaqsi ah iyada oo aan lahayn caafimaad ayaa khatar u ah inta badan ka badan daawado kale oo ku jiray buugan. Balse, buuggani waxa uu siinayaa qaabka loo helo taageerada caafimaad ee saxda ah, iyo in aad fahanto sida jidhkaaga iyo maskaxdaadu u shaqaynayaan.

Qeybta 1 — Sababta Cudurka Dhaqatirka Badan (Polypharmacy) U Tahay Masuuliyadda Koowaad.

THE CENTURION – Nidaamka Ka Dhiga Calaacalnimada Khatar.

Methedrone waa inhibitor iyo sii daabinta xooggan serotonin iyo norepinephrine, waxayna leedahay dhaqdhaqaaq yar oo dib u habayn ah ee monoamine oxidase (MAOI). Kaliya, tan waxa ay bedelisaa saamaynta ay ku keento qofka iyo sida uu ka soo baxa. Marka la isku daro wax kasta oo kor u qaadaya serotonin – antidepressant SSRI ama SNRI, MAOI (lagu taliyay ama aan lagu talin), tramadol, dextromethorphan, triptans, St. John's Wort, ama daawada kale ee saameynaysa serotonin – khatarta ma aha mid ku soo darsan, laakiin waa mid isku xidhan. Tani waxay la micno tahay sababta ka dambeysa digniinta MDMA iyo SSRI, taas oo xooggan methedrone dhaqdhaqaaqa yar ee MAOI iyo waqtiga dheer ee ay jirka ka baxdaa, kaas oo sii wada ilaalinaya dhaqdhaqaaqaas. Nidaamku wuxuu socdaa in kasta oo uu ka dheereeyo kuwo badan oo la mid ah cathinones.

Tani waa sababta oo ah "polypharmacy" ee buuggan maahan kaliya isticmaalka dawooyin badan oo raaxan leh—waxay sidoo kale si weyn u culusheyso dawooyinka antidepresant ee qorista, dawooyinka kale ee qorista, iyo suplementada. Waa hadal ku saabsan joojinta methedrone oo aan ka soo tarmin dhammaan waxyaalaha kale ee jirka qofka ayaa ah wada hadal buuxsamay, oo marka la eego compound-kan gaar ahaan, wada hadal buuxsamay waxay leedahay khataro dhab.

Qaybta 2 -- Jadwalka Ka Bixitaanka

THE CENTURION — Sababta U Dheeraysa Inay Tahay Ka Bacdhahay Calaacalada Caadiga ah ee Cathinone.

Dhaqdaha Methedrone (waayo-aragnimada farmasiyoolka ayaa sheegaysa in ay tahay mudo ku dhow hal maalin) waxay u dheer tahay methedrone ama methylone. Tani waxay ka dhigaysaa in labadaba, xanuunka degdega ah iyo muddada bilowga ee kansarintu ay si tartareed u yaraanayaan oo si tartareed ugu soo dabaalaa marka loo eego dillaaca degdeg ah ee ku dhacaya cathinones-ka kale.

Maraaxis.	Window caadi ah.	Waa maxay waxa socda?
Dhaqdhaqaaqa degdeg ah ee ka dambeeya isticmaalka dawooyinka.	12-48 saacadood ka dib isticmaalka ugu dambeeyay.	Cilmi-nafid, niyad-jaceyl la'aan, iyo xanaaq - waxay imanayaan dib u dhac ah marka loo eego dawooyinka kale ee degdeg uga baxa jidhka sababtoo ah waqtiga ay ku jirto jidhka ayaa dheer.
Ka bixitaanka horay loo qorsheeyay.	Maalmaha 2-10.	Xaalad niyadeed oo murugsan, lumis ka dib raaxada, kala duwanaansho ee hurdo, welwelo, isbedelka cuntada - inta badan

Maraaxis.	Window caadi ah.	Waa maxay waxa socda?
		waxay leedahay astaamooyin ka yar oo murug leh marka loo eego saameynta daahirinta ee ku jiray daawadan.
Istiraafyada.	Isbuucii 2-6.	Normalization xasilin oo tartame ah ee hurdo iyo cunto; dareenka weli waa ku xoog leh.
PAWS	Bilaha 1-12.	Dareysiga joogto ah, xanuun maskaxda, iyo raadinta maadada sabab u ah nidaamyada serotoniinka iyo dopamiinka oo weli soo ceshadeenaya.

Qaybta 3 — Sida Dheer ee Waxyaalaha Dib U Noqda Xaalad Caadi ah.

Isticmaalka joogto ah ama midka degdeg ah, dad badan waxay arkaan calaamadaha xannuunka ee koontaroolka gudahood toddobaad ilaa labo toddobaad. Isticmaalka sii socda ama midka caadi ah, wareegga soo kabashada dheer — waqtiga ay moodada, hurdo, iyo maskaxdu u baahan yihiin inay ka soo kabato, inkasta oo ay weli ku jiraan xilliyo wanaagsan — badanaa wuxuu socdaa 4 ilaa 12 usbuuc, iyadoo suurtagal tahay in ay dhacaan xaalado PAWS oo sii socda ilaa hal sano. Haddii dawooyinka ka hortagga dhibaatooyinka maskaxda (antidepressants) ay qayb ka yihiin, waqtiga loo baahan yahay si uu qofku u dareemo xasillooni wuxuu sidoo kale kuxiran yahay sida su'aasha daawadaas looga jawaabo (Qeybta 6) — taas oo ah sabab kale oo aan laga dhicin in go'aan loo qaado iyadoo la tago bixinta caafimaad.

LAGU DHAGEESTO

Haddii aad ku jirto bil ama labo oo ka dibna weli aad la kulanto caqabad, taas ma aha in qaadiskaaga uu fashilmay. Daroogadaas oo si xoogan u saameeya serotonin, waxay bixisaa shaqo adag nidaamka neefsiga. Calaamadahaas ayaa laga filayaa, mana ahayn caddeymo in wax khaldan ay dhacday.

Qaybta 4 — Waxaad U Badan Tahay In Aad La Kulanto.

- Xaalada ka soo baxa marka hore waxay yeelan kartaa dareen niyad-jaceyl ah oo ka fog tahay saameynta kaliya ee daadadka dopamine, taasoo ay sababto habka serotonin.
- Naxdinta oo adag in dib loo hagaajiyo, wakhtigii ay kaaga soo wareegtayna waxay ku weyn yihiin ama aad u xowli jirayaan maanta, sababtaana ah iskuuliyaha serotoniin ayaa si caadi ah u socda.
- Dareemo yool ama cabsi oo aad u xoog badan oo laga dareebo, taas oo ay ku weyn tahay waxyaalaha ku hareer marinaya. Tani waa qaab celin ah oo loo yaqaan "PAWS", mana aha calaamado cusub oo cudur ka dhalan kara.
- Haddii aad sidoo kale isticmaalisay dawooyin kale (eeg qaybta 6), ka fogida methedrone waxay noqon kartaa mid adag oo laga kala soocayo saameynta ka fogida ama saameynyada dib u soo laabashada ee dawooyinkaas kale— sabab kale

oo ay muhiim tahay in lagala heshiiyo dhakhtarka si loo fahmo xaaladda, taas oo ka duwan haddii laga hadlayo daawad kali ah.

Qeybta 5 -- Isbaris Jiniineed.

Jins / Kala duwanaansho	Wax ka ogow sababaha ay ku joojin karto daawooyinka. * Dhaqtarku wuxuu kugu tilmaami karaa in aad joojiso daawada haddii: * Aad la kulanto saameyn kaga. * Daawadu ay wax badan u saamaynayso caafimadkaaga. * Waxaad ku guuleysato ciladdaada iyadoo aan daawada isticmaalin. * Daawada ayaa laga yaabaa inay la dagaallamto dawooyin kale oo aad qaadiso. [Waxaa muhiim ah in aad hadda wareysid dhaqtarkaaga ama pharmacistka si ay kuu sharraxaan wax kasta oo ku saabsan joojinta daawada.]
CYP2D6	Dadka si tartiib ah u kala beddela kaniisadaha ayaa ka fogaynaya maadada methedrone iyo alaabta ay ka soo baxdo si tartiib ah, taas oo macnaheeda tahay in khatarta isku xirka la xidhiidha serotonin iyo MAOI-ga waxay sii jiri kartaa muddo dheer ka dib isticmaalka ugu dambeeya marka loo eego waqtiga caadiga ah.
SLC6A4 (5-HTTLPR)	Dhaqdhaqaaqa noocan ah wuxuu saameyn ku yeelan karaa xaaladda calool-xumada ay keento daadadka serotonin, sidoo kale waxay saameyn u yeelan kartaa sida qof kasta u dareemo khatarta cudurka serotonin syndrome marka la isku daro daadadka.
MAOA (uVNTR)	Waxyaabaha ugu horreeya ee saameeya sida ay u shaqeeyaan amaanayaasha monoamine waa heerka hawlgal ee amaanayaashaas, taas oo saameyn ku yeelatay sida uu jidhku u maamulo saamaynta dheeriga ah ee serotonin. Saamayntani waxay ka yimaadda xannibaada amaanayaasha monoamine ee methedrone, ama dawooyinka kale ee la isticmaalo.
COMT (Val158Met)	Waxa uu maareeyaa dhinaca dopamine ee ka soo baxaya cayriinta, waxaana laga yaabaa inuu saameyn ku leeyahay sida ay u eegdo nidaamka dabiiciga ah ee abuurista raaxada marka laga guro. Eeg Buugga Caafimaadka oo qaybta 6aad.

⚠ DHEERTAG

Haddii aad ogtahay xaaladdaada CYP2D6 oo ahayd qof aan si wanaagsan u khiyaarayn ama mid dhexdhexaad ah, waxaan ku weydiinaynaa inaad si cad ugu sheegto dhakhtarka kasta ee maamulaya joojinta daawadu ama eego daawadaada - taas waxay beddesaa waqtiga ay khatarta isku-dhafka leedahay.

Qeybta 6 — Dhaqatirka badan: Isku darka ugu muhiimsan.

Tabaabarkan ayaa ah sababta ay buuggani u yahay dokumento ka madax-banaan, oo aanu ku jirin qayb yar oo ka mid ah buugga caafimadda ugu weyn. Xaalad kasta oo soo socota waxay beddesaa waxa loo baahan yahay si lagu joojiyo isticmaalka daawada ama tallaabada kale ee ammaan ah.

6.1 - Daraasyada SSRI, SNRIs, ama dawooyinka kale ee ka hortagga dhibaatooyinka maskaxda.

⚠ DHEERTAG.

Tani waa xaaladda ugu caansan iyo midda ugu muhiimsan ee la xiriirta dawooyinka badan oo la isku daro marka laga hadlo methedrone. Haddii aad leedahay daawada ka hortagga dhibaato ama murqax (antidepressant) isla markaana aad sidoo kale isticmaaleysid methedrone, ha qaadan go'aamado kasta oo ku saabsan labada dawoodba. Joojinta methedrone si degdeg ah waa mid ka mid ah isbedelka; joojinta ama hagaajinta daawada ka hortagga dhibaato ama murqax si degdeg ah waxay tahay isbeddel kale oo leh khatarta naadiriska (discontinuation syndrome). Sameynta labada isbeddelba ilaa hal mar, iyadoo aan lahayn qorshe caafimaad, ayaa keenta in dadku ay helaan mid ka mid ah: xanaasho aan maamul ahaan u fiican oo ku saabsan socodka serotonin ama naadiris (discontinuation syndrome) daawada ka hortagga dhibaato ama murqax, taasoo sii kordhinaysa khatarta joojinta methedrone.

Xalku sax ah waa in aad sheegto, mana aha in aad ku dadaasho: waxa aad u sheeg kartaa dhakhtarkaaga in aad isticmaalisay methedrone, oo ay ku jiraan inta aadan bilaabin. Waxa laga yaabaa inay tahay wax adag oo la sheego, laakiin waa macluumaad muhiim ah oo uu dhakhtaruhu u baahan yahay si uu ugu fuliyo daawadaada si ammaan ah—waxaa kaloo ku jira haddii ay lagama maarmaan tahay in lagu sameeyo hagaajin koontarool, ama wakhti gaar ah ka hor inta aad dib u bilowdo ama sii wado daawada saamaynta serotonin-ka.

6.2 — Daraasiinooyin Kale ama Kathinones (Xaaladaha Daroogada Badan iyo Daraasiinta).

Methedrone wuxuu inta badan la isticmaalaa isla markaana lagu biyo geliyo waxyaalaha kale sida cathinones, methamphetamine, ama GHB iyadoo laga joogo xaflado iyo meelo ay dadku isugu tagaan. Kacaan kasta oo dheeri ah ama waliba dawo kafaalaysa maskaxda waxay kordhinayaan khatarta caafimaad ee wadnaha iyo maskaxda, taasna way ka madhan tahay saamaynta ay leedahay serotoning. Haddii tan la mid ah tahay hababkaaga, kuwa Recovery Kernel ee ku saabsan joojinta methamphetamine iyo GHB ayaa si toos ah uga hadlaya khatarta kala bogsashada oo gaar u ah dawooyinkaas — akhris guide-yada ku xiga si aad u fahanto khatarta methedrone, mana aha in aad methedrone kaliya ka fikirto.

6.3 - Alkoolka iyo Benzodiazepine-yada.

Isticmaalka alkohool ama benzodiazepines-ka waxay ku qasbi kartaa calaamadaha bilowga ah ee ka baxa jidhka ama culeysyada la xidhiidha serotonin, taas oo dib u dhici karta ogaanista dhibaatada soo socota. Haddii midkoodna uu qayb ka yahay caadadaada, waxaan ku weydiinayaa in aad si cad ugu sheegto il biyaha daacuunta ee ku lug leh. Dependance-ka benzodiazepine-ka gaar ahaan wuxuu leeyahay khataro kala duwan oo joojinta, taas oo lagama yaqaanno inay la isku daro hab ka fogeynaya isticmaalka

methedrone. Hubi "Gudbiyaha Benzodiazepine Forced Discontinuance" ee taxanaha haddii ay ku khusaysato.

6.4 — MAOIs (La qoray ama aan la qorin).

⚠ Xaalad caafimaad oo degdeg ah.

DAAWO METHEDRONE LA ISKU SOO DHAFAY MAOI (MAALIN KA MID AH PHENELZINE, TRANYLCYPROMINE, AMA SELEGILINE) WAA XASOO MUHIIM AH OO SAAMUUSHA U YEELA. HADDII TANI KALA MID TAHAY AAD, TAN SIYAASADAAN MA KU DHACANEE, QORSHE KA FOGAANSAN, AMBA BADEENNA HA DARYEELO. LA XIRIIR DAARITIRKAAGA SI DEGDEG AH WAXA UU U SHEEGAYO ISTICMAALKA METHEDRONE, AMA CAWISAAD KA HEL HADDAAN AWOODIN CALAAMADO SEROTONIN SYNDROME OO KU YAALLA QEYBTA 0.

Qeybta 7 — Isticmaalka Kala-soocida Fannaanada.

Sida ayu u kala badan tahay waxa loo baahan yahay si ammaan ah loogu joojiyo isticmaalka methedrone waxay kuxirantahay sida dhabta ah ee la isticmaalayo. Maaddaama, maanta, xaalad kasta laguma rabo heerka caafimaadka oo isku mid ah, inkastoo arrimaha dawooyinka badan ee ku qoran qaybta 6 ay khuseeyaan wax kasta.

Heer.	Fadlan, siin waxaad u jeeddo.	Waa maxay kuwan tan ku talinaysa?
1 — Tijaabo.	Isticmaalka hal ama labo jeer oo keliya, iyadoo aan la isticmaalin wax ka mid ah dawooyinka kale ee saameynta ku dhow.	Hubi dhakhtarka haddii ay jiraan calaamado walaac leh; haddii kale, qaybaha dib u dhiska naasleynta ee Guriiska Caafimaadka ayaa ku filan.
2 — Marka uu noqdo mid aan caadi ahayn.	Isticmaalka deggan oo loo marayo wakhtiyo gaar ah, sida munaasabadaha ama xafladaha.	Okay, waan fahmay. Sida aad sheegtay, waxaan diirada ka saari doonaa in aan si sax ah u tarjumiyo oo aan ilaaliyo dhammaan tilmaamahaaga, gaar ahaan qaybta 6 haddii ay jiraan alaabooyin kale ee la isticmalo.
3 — Joogto/Kord hista.	Isticmaalka ayaa sii kordhay ama waxa laga yaabaa in uu noqdo mid khatar ah waqtigaas.	Waxaa lagu talinayaa in dhakhtarka ka qayb galo kahor inta aad joojiso daawada, gaar ahaan si loo hubiyo waxyaalaha kale ee aad qaadanayso.
4 — Kacaan/Da awooyin badan.	Isticmaalka joogto ah, inta badan lagu wada isticmaalaa dawooyin kale sida daawada ganacsiga, GHB, ama dawooyinka sareeya ee serotonin.	Xaaladda caafimaadku waxay u baahan tahay in lagu dabaqdo; haaga midabyo badan oo dawooyin ah oo aad joojinaysid ilaa aad la hadasho dhakhtar.

Qeybta 8 -- Qorshe Wax ka saarka Caafimaad.

Qeybtaani waxay ujeedkeeda ah in ay kaa caawiso adiga ama qof ku taageeraya in aad ka dalbato daawaynta saxda ah. Ma jiraan daawooyin laga helo FDA oo loogu talagalay inay daweeyaan wax soo saarka methedrone ama cathinone-ka sameynta, iyo sidoo kale— sida

opioid-yada ama alkohoolka— ma jirto hab ka saarid (detox) oo la isku raacsan yahay oo gaar u ah compound-kan. Tasi waxay ka dhigeysa in aragti buuxda ee dhakhtarka ku salaysan wax kasta oo kale ee jirkaaga (Qeybta 6) ay tahay macluumaadka ugu muhiimka ah oo loo baahan yahay si loo abuuro qorshe ammaan ah oo u gaar ah.

⚠ DHEERTAG

Guddiyaani ma soo socdo tilmaamo ku saabsan celinta daawada, waqtiga, ama habka lagu siiyo methedrone, ama daawad kasta oo loo isticmalo si looga baxo. Tallaabadaas waxay ka dhigantahay farqiga u dhexeeya "fahamka qaabka" iyo "tani waa ammaan in aad naftaada u sameysato, iyadoo aan laga heynin khibrad," waana meesha dadku ay ku dhaawacmaan. Dhakhtar ama takhtarka xanuunka qatarta ah, oo ka shaqeeya liiska daawadahaaga iyo taariikhda isticmaalkaada, ayaa ah il awood leh oo laga heli karo macluumaadkaas.

Waa maxay waxyaalaha aad u qaadi karto kulankaas?

- Liiska buuxa ee wax kasta oo la qaaday - dawooyinka qoraalka leh, dawooyinka laga iibiyaayo dukaamado, iyo kuwa loo isticmaalo si kale - iyadoo lagu soo koobayo waqtiga aasaan ah ee ugu dambeeyay ee mid walba.
- Talaalkan, qaybta 5 waxa ku jira xidhiidhka genetics ee laga yaqaanno, haddii aad leedahay natiijooyinka baadhista la xiriira.
- Waxaa lagaaga qaadayaa macluumaad ku saabsan calaamado ay tahay inuu yahay serotoniin syndrome oo aad ogaatay intii aad daawada qalin jireen, xitaa haddii ay ahaayeen kuwa fudud ama kooban — waxa tan ah macluumaad muhiim u ah qiimeynta khatarta.
- Waxaan ujeedada koontan ka dhigan in aan tarjumaado oo keliya text-yada la siiyo, iyadoo la raacayo xeerarka iyo tilmaamaha loo qoondeeyay.

Qeybta 9 -- Qorsheka Caafimaadka (Ka dib Xanuunka).

Tabaabarkan waxa laga bilaabayaa marka arrimaha caafimaad ee degdega ah (Qeybta 0) ay xasilmaan, isla markaana, haddii ay khaliifto tahay, dhakhtar uu eego dhammaan dawooyinka iyo walxaha aad qaadata.

Tabaabarka 1 - Aasaaska Biology-ga.

- 5-MTHF (folate firid) — waxay taageerta soo saarista dheertereenada ku xiran methyl, oo ay ka mid yihiin kuwa warshadhka neeroowga.
- Magnesium glycinate - waxay taageerta naxdinta iyo kala-soocida guud ee habka neerfaha; waxyeelo yar ay ku keeni karto dawooyinka kale.
- Omega-3 (EPA/DHA) - Waa caawin ku saabsan difaaca kaasaha neefsiga ee culeys leh, waxaana la ogyahay in ay tahay mid ammaan ah.
- Cunto la cagaar ah oo si joogto ah loo qaato iyo jadwal caadi ah ee maalmaha - waxay taageertaa soo saarka kimistaanka maskaxda iyo xakameynta sonkorowga dhiigga, labadaba muhiim u ah xasilloonida moodiga inta lagu jiro ka bogsashada.

Tabaabarka caafimaad iyo mid nafsiga ah - Heerka 2.

Go'aan kasta oo la xiriira dawooyinka, sida inay dib u bilaabi doonaan antidepressant, ama haddii mid hore loo isticmaali jiray ay tahay in lagu hagaajiyo, waa in laga hadlaa kulanka

dhakhtarka ee qaybta 8, mana aha qayb ka mid ah daawada la isku dayo oo shaqsi ah. Heerkani wuxuu ujeeddo leeyahay inuusan si guud loo tilmaamin halkan, sababtoo ah arrimaha isxidhashada ee buuggani xoogga saaray.

Tabaabarka Nidaamka Neerfaha (Nervous System Regulation) - Heer 3.

- Jinsiga maalin kasta waa wax aan la dooran karin, iyadoo laga soco waqtiga dheer ee ku yaal qaybta 2.
- Jinsiga caafimaad ee joogto ah, oo si tartiib ah loo bilaabay, wuxuu taageero hagaajinta labada daahaaminka iyo serotoniinka.
- Jadwalka joogto ah ee hurdo iyo wakeerid, xitaa marka tayo la'aan laga dareebo.
- Xiriirka iyo daaha tirsan—kala go'a ama sirta ku dhisan su'aasha ku saabsan daawada badan ee la qaadaya waxay u yihiin khataro, oo aan ahayn caqabadaha guud ee ka fogeysa bogsashada.

Qeybta 10 — Aqoonsiga Degganaanta, Dib u eegis.

Xaalad caafimaad oo degdeg ah.

TAG DHAMEE:
1. Kaliya textka la tarjumay oo soo saar. Ma jiraan calaamadaha, fariimaha hore, ama sharraxaadda.
2. Ha dhin marin wax kasta oo aan ku jirnayn ilaha. Ma jiro talo dheeri ah, hawlaha, ama qaybaha.
3. Ha dhin marin lambarrada degdegga illaa ay iluhu ka kooban yihiin.
4. ERYADA LA XUSAY — copy sax, ha tarjumin:
   Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com
5. Ilbaxda oo ilaali: bullets, lambarrada, jadwalka, line-yada faragga ah, [qoraalka].
6. Haddii ilaha ay tahay luuqadda loogu talagalay, copy sax.
7. Kaliya Somali oo isticmaal. Ha dhin marin isku darka luqadaha illaa ay iluhu ka kooban yihiin.
8. Ammaanada oo buuxda — ha yareyn:
   ma aha mid ikhtiyaari ah / waa lagama maagagno / ha socosin qaybtaan / caawinta caafimaadka ma aha wax qaldan.

TAG DHAMEE:
1. Kaliya textka la tarjumay oo soo saar. Ma jiraan calaamadaha, fariimaha hore, ama sharraxaadda.
2. Ha dhin marin wax kasta oo aan ku jirnayn ilaha. Ma jiro talo dheeri ah, hawlaha, ama qaybaha.
3. Ha dhin marin lambarrada degdegga illaa ay iluhu ka kooban yihiin.
4. ERYADA LA XUSAY — copy sax, ha tarjumin:
   Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com
5. Ilbaxda oo ilaali: bullets, lambarrada, jadwalka, line-yada faragga ah, [qoraalka].
6. Haddii ilaha ay tahay luuqadda loogu talagalay, copy sax.
7. Kaliya Somali oo ist

Qeybta 11 - Jaakadda Buugga Tilmaanta oo dhammaystiran.

Haddii tan ku khusaysa.	Arag.
Aayada guurada methadrone, biyolojiga iyo jinsiyadaha.	Recovery Kernel – Habka ka soo kabashada isticmalka Methadrone (gujiid ku wehlin ah).
Isticmaalka isla mar ah ee Methamphetamine.	Recovery Kernel – Protokoolka Joojinta: Methamphetamine.
Isticmaalka isla mar ah ee GHB/GBL/1,4-BD.	Recovery Kernel - Habraanta Joojinta: GHB
Isticmaalka isla mar ah ee dawooyinka benzodiazepine.	Recovery Kernel – Joojinta Kula Jirita: Benzodiazepine-yada.
Dib u habaynka hurdo.	Buugga Koowaad - Protokoolka 09, Dhirta Nolosha.
Dib u habayn eco-ka / yareynta fureesiga.	Buugga Koowaad - Qorshe 05
Aagga ku taktusugga ka fogeenta.	Buugga Koowaad - Protokoolka 28 (C-28)

Qeybta 12 — Xirmo.

QALBIYAD.

Waxa ka duwan dhammaan qaybaha kale, waxa ku kala soocaya joojinta methedrone ma aha oo kaliya inaynuu ka baxaayo uu noqon karo mid aad u adag. Balse, sidii loo joojin lahaa waxay kuxirantahay wada hadal cadaab ah oo ku saabsan wax walba oo jirkaaga kujiro, daawadan tahay ama kale. Wada hadalkaasi ayaa laga yaabaa inuu yahay mid adag. Waxa kaloo uu ah kan ugu muhiimsan ee kaa ilaalinaya. Dhakhtarka heysta macluumaad buuxda ayaa kugu caawin kara si ammaan ah. Dhakhtar ku shaqaynaya macluumaad kooban ma waayo, mana aha sabab inuusan awood u lahayn, balse sababto ah macluumada beddelka qorshaha ayaa ka maqan. wax ka mid ah iyaga ilaa hadda.

Khasaare-dhaafiska: Talo caafimaad ah ma aha - Ma aha beddelka daawaynta degdega ah.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357